２０２５年度１２月　献立表

保育室ピア・ピア

今年も残すところあとわずか。子どもたちにとってはどんな１年だったのでしょうか？　苦手な食べ物が一口でも食べられるようになり、少しずつ成長しています　寒くなってきますが、元気に年末年始を迎えられるよう体調管理に気をつけていきましょう！

日付	曜日	朝おやつ	昼　食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1・15	月	牛乳 おせんべい	中華あんかけ丼 わかめスープ ヨーグルト	牛乳 肉うどん	牛乳／鶏肉 ヨーグルト 豚肉／油揚げ	米／ごま油 片栗粉／うどん	はくさい／にんじん ピーマン／コーン わかめ／長ねぎ たまねぎ	510 26 12.6
2・16	火	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 レーズンパンケーキ	牛乳／鶏肉 納豆／みそ	米／上白糖／油 さつまいも 薄力粉／バター みそ	こまつな／もやし にんじん／たまねぎ 干しぶどう	536 22 13.1
3・17	水	牛乳 クラッカー	食パン かぼちゃのチキングラタン スープ りんご	牛乳 しらす 　わかめおにぎり	牛乳／鶏肉 チーズ しらす干し	食パン／薄力粉 マカロニ／米 バター／パン粉 ごま	かぼちゃ／ブロッコリー たまねぎ／にんじん コーン／りんご わかめ	510 20.8 16
4・18	木	牛乳 ウエハース	ごはん さけの竜田揚げ 大根の煮物 みそ汁	牛乳 豆乳あずきマフィン	牛乳／さけ ちくわ／豆腐 ゆで小豆／豆乳 みそ	米／片栗粉／油 薄力粉／上白糖	しょうが／だいこん にんじん／しめじ はくさい	548 23 14.8
5・19	金	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 肉豆腐 和風スープ	牛乳 五平もち	牛乳／豚肉 豆腐／みそ	米／はるさめ 油／上白糖 片栗粉／焼きふ ごま	たまねぎ／にんじん グリンピース もやし／えのき	560 22.7 13.5
6・20	土	牛乳 おせんべい	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳／鶏肉 かつお節／みそ	米／油／上白糖 マカロニ ごま	たまねぎ／にんじん グリンピース／コーン だいこん／わかめ バナナ	558 18.8 14.5
8・22	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの煮物 みそ汁	牛乳 ツナチャーハン	牛乳／鶏肉 高野豆腐／みそ	米／薄力粉 片栗粉／油 上白糖／ごま油	しょうが／かぼちゃ にんじん／こまつな たまねぎ グリンピース	538 24 12.7
9・23	火	牛乳 クッキー	ごはん 鶏マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 マカロニきなこ バナナ	牛乳／鶏肉 豆腐／きな粉 みそ	米／ごま油 上白糖／片栗粉 マカロニ	たまねぎ／にんじん はくさい／しめじ バナナ	468 20.6 14.4
10・24	水	牛乳 クラッカー	バターロール タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ４色おにぎり	牛乳／鶏肉 ヨーグルト さけ／かつお節	油／ごま じゃがいも 米／上白糖	にんじん／たまねぎ グリンピース／しめじ ブロッコリー／コーン あおのり	499 23.1 13.7
11・25	木	牛乳 ウエハース	ごはん かれいの煮付け おかか和え みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳／かれい かつお節／豚肉 みそ	米／上白糖 蒸し中華麺／油	ほうれんそう／もやし にんじん／かぼちゃ にら／キャベツ ピーマン	449 23.1 13.7
12・26	金	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐入りハンバーグ 　添）野菜ののり和え みそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳／鶏肉 豆腐／みそ チーズ	米／上白糖 片栗粉／油 食パン	たまねぎ／にんじん ブロッコリー／なめこ 焼きのり／だいこん ピーマン	514 22.9 17.7
13・27	土	牛乳 おせんべい	豚肉の生姜焼き丼 おひたし みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳／豚肉 かつお節／みそ	米／上白糖 油／焼きふ	たまねぎ／にんじん グリンピース／もやし しょうが／きゅうり だいこん／バナナ	526 20.9 11.1

【主な調味料】
しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麹（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉　※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麹類は不使用。

※離乳食完了期（ぱくぱく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。

12月 給食だより

2025年の冬至（とうじ）は12月22日

冬至は毎年１２月２２日前後にある１年の中でいちばん昼の時間が短く、いちばん夜の時間が長い日のことです。昔からきいろは太陽の色とされており、かぼちゃの黄色に魔除けの効果があると信じられていたそうです。

更に、かぼちゃは夏が旬の野菜でありながら長期保存ができて栄養価も高く、体の免疫力を高めてくれます。古くから1年の区切りとなる冬至に食べることで、無病息災を願ってきました。みんなでかぼちゃを食べて、健康に過ごせたらいいですね♪

★冬至にするとよいとされていること★

①運がつく！　言を担ぎに「ん」がつくものを食べる

・なんきん（かぼちゃのこと）　・れんこん　・にんじん　・ぎんなん　・きんかん
・かんてん　・うどん

＊特にかぼちゃはカロチンやビタミンＡといった栄養が豊富で、風邪や脳血管疾患予防に効果的。

②「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。ゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。

ゆずもかぼちゃもきいろ！
同じ太陽の色をしているんだね

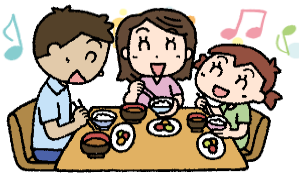
おうちでも楽しい『食育』の時間を！

食育ときくと・・・「何かしなければならない」とそんな気がしてしまいますが、日常の些細なことが食育に繋がっています。

子どもと一緒に

・買い物に行って食べものを見る
・食べものや料理の名前、食べ方を知る
・季節や行事、慶弔事の食事を食べる
・スプーンや箸などを使っているところを見る
・「いただきます」「ごちそうさま」の　あいさつをする
・「あ～おいしい！」と楽しく安心できる
雰囲気で食卓を囲む　*etc...*

毎食でなくても、一日一回でも！
みんなそろってごはんを食べる
そんな時間を大切に



★簡単レシピ　今月は　マッシュポテト

クリスマス風

（作りやすい量）
材料…じゃがいも　１個
ケチャップまたはトマトペースト　適量

作り方

①皮をむいたじゃがいもをラップに包み電子レンジで7～8分加熱（加熱時間はじゃがいもの大きさなどによって変わるので様子を見つつ）。
②熱が通ったら潰してマッシュ、2つに分け1つは白いまま、もう1つはケチップまたはトマトペーストを入れてほんのり赤くする。
③それぞれを丸め並べたりサンタクロース風に重ねたりして完成★

マッシュポテトのサンタイメージ